

夏天为何易发胖? 8条建议让你拥有好身材

夏天,人们减肥的欲望越来越强烈。夏季的饮食更清淡,三餐的胃口也不那么好,但总有人一到夏天就会发胖,这到底为什么呢?

“夏天出汗多,大家特别想喝水,还总想喝点有甜味的水或吃水果和冷饮。这就会使人体摄入过多的糖分。”水有甜味,就会喝进去很多糖。就算是“淡甜”的绿豆汤,也至少含有6%的糖。吃水果,也会吃进去很多糖。现在市面上出售的小西瓜品种,含糖量都在8%~13%之间。吃雪糕和冰淇淋,那就既有糖又有脂肪了。

这些东西蛋白质含量很低,B族维生素也很少,所以夏天特别容易出现碳水供能比升高,蛋白质供能比下降。同时,夏天炎热,很多人怕晒,不愿意出门活动,运动量下降,能量消耗减少。

“糖分多,蛋白质少,运动不足。这样很容易造成体脂率上升、肌肉量下降,虽然增加的体重不多,但脂肪比肌肉比重小,松松的脂肪替代了一部分紧实肌肉,人一下子就臃肿了不少。

还有一部分人,夏天经常吃水果替代一餐。开始体重可能会略有减轻,但长此以往

就会因为营养不良带来轻度蛋白质营养不良性水肿,反而更显“胖”。同时,因为营养不良,人就会特别犯懒,全身乏力,疲倦嗜睡,不想做运动。即便还运动,体力也会下降,效果大不如前。

“夏天维持紧实苗条的好身材并不难。”给出以下8条建议。

1.别太贪吃水果,每天最多吃1斤。不要用西瓜等水果替代正餐,特别是日常吃鱼肉蛋类较少的人,消化吸收能力较差的人,腹部松软、体力低下的人,更不适合吃过多水果。

2.天热出汗多,适当吃点咸味菜肴。有些只吃水果的减肥法能在几天内减重,是通过高钾低钠食物使身体排出水分,并不是真的能降低体脂率。然而,出汗要损失钠盐,总是不吃咸味食物只吃水果,会使人肌肉疲乏无力,体力活动消耗的热量减少,反而更容易发胖。

3.正常吃主食,蛋奶每天吃,鱼和肉每天吃一种,或用豆制品替代。充足蛋白质和B族维生素是减肥时所需条件,若用水果替代主食,碳水虽然够多,蛋白质却太少,是变相减少了蛋白质,这样会流失肌肉,造成营

养不良。

4.烹调适当少油。把油炸爆炒改成蒸煮凉拌,一天能省下十几克或二十几克的油,少摄入一百二十千卡热量。

5.少喝甜饮料,少吃冷饮。喝不下白水,可以喝不加糖的杂粮粥,喝不加糖的豆汤、米汤,喝大麦茶、淡乌龙茶、淡柠檬水等,总之尽量使用没有糖分又有点香味的方式来补充水分。

6.用牛奶、豆浆、酸奶等含蛋白质饮品替代冷饮。牛奶、酸奶、豆浆等既能补充蛋白质和多种维生素,又能补充水分。如果很想喝凉的,可以冰镇后饮用。

7.坚持运动,维持肌肉。在避免中暑的前提下,每天要有20分钟日光下的活动,还能补充维生素D。有研究提示,维生素D过

少也与肥胖风险相关联。而有了充足运动,三餐吃饱也不胖。

8.按时睡觉,少吃夜宵和高热量零食。

1、文章内容转自网络,版权归原作者所有,本平台仅提供信息交流使用;

2、平台上发布或转发的文章与图片有任何侵权行为,请联系客服及时处理;



朱新生 ZHU ORTHODONTICS
中文热线: 703-786-1909
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
服务大华府地区两个方便地点
Dumfries 诊所 3-098
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999
Chantilly 诊所
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine
美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员
Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
原 Mercy-Mayo 和 阿阿大学附属家庭全科住院医师
Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业
隋爱平 医师 Aiping Sui MD
积累多年丰富的临床经验 接受多种医疗保险及自费
预约电话: 240-404-6423
徐唯 医师 Wei Xu MD
各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。
周一至周六全日门诊
604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂中医馆
● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生
中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。
针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。
中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。
中药: 针对每一位病人的病情定制配方。
中医养生保健
受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care
陈智松 博士
资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。
预约电话: 301-820-2528
接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险
www.chenmac.com
地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊 24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecareconsultants.com
* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
● 无刀激光白内障手术
● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
● 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
● 糖尿病和高血压眼底检查
● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
● 定制和验配普通/隐形眼镜 3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
● 福建医科大学毕业
● 纽约州立大学研究生
● 国家卫生总署 Fellow
● 国家康复医院住院医生
● 宾州大学附属医院住院医生
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668 starcareobgyn.com
● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业
聚有十多年临床经验 诊所手术
○ 子宫内腺清除术: 根治经血过多
○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
○ 痔疮切除、乳房肿物切除
○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
自费优惠
○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703-698-9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703-432-2433 3-049

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022